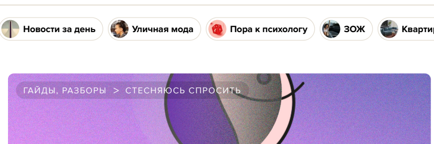
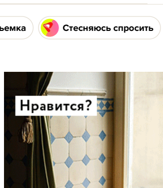



# Секс «по-быстрому» – это нормально? Психосексолог о том, как меняются наши отношения в браке

Мы используем файлы cookie. Подробнее о нашей политике конфиденциальности
Соглашаюсь

Что делать, если у вас с партнером разные темпераменты? Нормально ли испытывать влечение к другим? В рубрике «Стесняюсь спросить» мы собираем вопросы, которые белорусы обычно стесняются задавать друзьям и профессионалам, зато часто гуглят. Сегодня – вопросы о сексе в долгих отношениях.

**Виолетта Никитик**
психолог, гештальт-терапевт, групповой терапевт, психолог-консультант в области сексологии (психосексолог)

### ▶ Секс в долгих отношениях всегда меняется? Или бывают исключения?

– Да, секс меняется. Вообще, каждые 5 лет следует делать «перепроверку» себя самого, партнера – на предмет того, как изменились сексуальные предпочтения. **Появляются новые эрогенные зоны, старые перестают быть актуальными.**

Если оба партнера слабой половой конституции, у них влечение вообще может угаснуть. У мужчин пик активности – до 25 лет, потом гормонов поменьше. У женщин все связано с познанием своего тела. Женщина позволяет себе больше в возрасте 30–50 лет.

Женщина, когда теряет мамины установки «выходи замуж, мужчина на вес золота, одной хочешь остаться?», со временем становится более зрелой и начинает думать о своем удовлетворении.

### ▶ Сколько в среднем длится сексуальное влечение к одному партнеру? От чего это зависит?

Нет усредненной цифры. Эволюционные биологические циклы работают на то, чтобы влечение длилось 1,5–3 года. Гормональный процесс привязанности партнеров рассчитан примерно на такой срок (чтобы женщина забеременела, родила ребенка, и он немного подрос). Но это не жесткое правило. Многое зависит от того, насколько партнеры интересуются друг другом, заботятся, меняются.

Сексуальное влечение к тому же зависит от уровня либидо человека. Правильно **относиться к своему либидо как к живому существу: оно может уставать, спать, болеть, бодрствовать и веселиться**. Все зависит от того, находится человек в стрессе или в безопасности – от этого влечение может «засыпать».

### ▶ Нормально ли испытывать влечение к другим, когда любишь партнера?

Это нормально. **Только 8% животных моногамны, приматы к ним не относятся.** Если вы любите партнера, то сам факт того, что вы кого-то вдруг захотели, не значит, что вы плохой муж или жена.

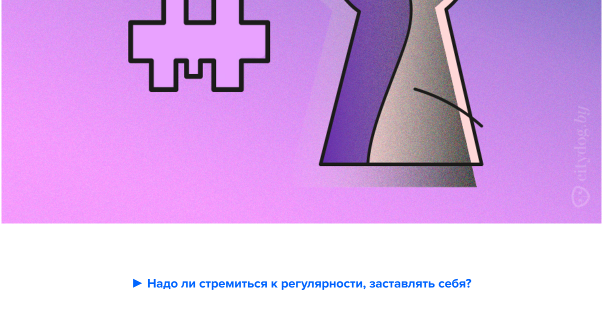
Возможно, этот человек похож на вашу первую любовь, первого сексуального партнера, фигура как у жены, высокий как ваш муж. Вот эти триггеры сработали, ваше либидо заметило то, что привлекает. К слову, эти триггеры можно использовать для освежения отношений с партнером – используйте те духи, которыми вы пользовались в начале отношений, например. Это должно сработать, сексуальное влечение можно продлевать таким образом.

### ▶ Что еще можно предпринять для сохранения влечения?

В этом должны быть заинтересованы оба партнера, они должны говорить об этом.

У каждого человека существует диапазон сексуальной приемлемости. Если в начале отношений все обычно закручивается по стандартной классической схеме, то в дальнейшем можно узнавать и говорить о каких-либо разнообразиях в сексуальной жизни. Люди узнают о новых секс-игрушках, смотрят порно… Для поддержания сексуального влечения надо обсуждать что-то новое, что устраивает обоих партнеров. Говорить о желаниях и фантазиях.

Хотите отлично спать ночью, а днем быть бодрее? Мы рассказываем, что делать, –в пабликах «Все дома» в Instagram и Telegram.



### ▶ Надо ли стремиться к регулярности, заставлять себя?

Нет. Приведу высказывание сексолога Дмитрия Капустина, который сравнивает мужское сексуальное желание с потребностью сходить в туалет. Если мужчина не хочет в туалет, он, конечно, может туда прийти, но ничего не будет. Это насилие над своим телом и психикой. Ни женщина, ни мужчина не должны себя заставлять заниматься сексом.

### ▶ Один хочет, второй нет… Что делать, если темпераменты не совпадают?

Это несовместимость сексуальной конституции. Что делать? **Если пара любит друг друга, можно помогать партнеру:** петтинг, оральный секс – не обязательно это должен быть коитус.

При психологическом протесте против близости тот партнер, которому очень хочется, либо терпит, либо занимается самоудовлетворением, либо находит себе любовника (любовницу), если ему позволяют его моральные качества. Это бывает, когда мужчина от воздержания реально страдает: гормоны прут – сперма производится, и он не находит помощи у партнера. Часто пара распадается. Счастливых долговременных отношений не получится.

Какая у партнера половая конституция, подходите ли вы сексуально и психологически друг другу – желательно это проверять до создания семьи. На это уходит примерно 1-2 года.

Удивительно, но моя мама и бабушка говорили моей сестре (она старше меня на 18 лет): «Главное – выйти замуж хорошо», а мне сейчас говорят: «Не спеши, поживите – не расписывайтесь пару лет».

### ▶ Нормально ли «по-быстрому» – или обязателен секс-ритуал?

Тот же Дмитрий Капустин приводит пример: если у партнеров первый-второй секс и они еще не успели об этом поговорить, то у мужчин есть установка – женщинам нужна долгая прелюдия, а коитус должен быть долгим. **А женщине, может, как раз хочется «по-быстрому»!**

Должен быть диалог между партнерами. Если женщине достаточно пары минут, она быстро возбуждается… Надо спрашивать у женщины, как она хочет.

Понятие нормы сегодня расплывается, больше говорят об «индивидуально приемлемом». Конечно, массовые тенденции могут присутствовать за счет влияния глянца или сериалов. Например, у женщины в голове может быть «прелюдия должна быть долгой», но ей самой это не надо – она уже заснула два раза или думает о завтрашнем отчете на работе. Надо прислушиваться – к себе, к партнеру.

### ▶ Старание «заделать ребенка» отбивает желание. Что делать?

Да, такое встречается, когда пара много сил, времени и энергии уделяет контролированию цикла женщины. Если долго не получается, повышается уровень тревоги, появляются мысли «мы друг другу не подходим» или «я плохая женщина».

Когда уровень тревоги и стресса растет, увеличивается выработка кортизола – это подавляет влечение. Женщина к тому же, бывает, ставит по значимости зачатие выше отношений с мужем. Это его угнетает.

Сегодня женщина не обязательно нуждается в защите и помощи мужчины для того, чтобы вырастить ребенка. Только вот надо забеременеть. Есть женщины, которым просто не нужны долговременные отношения. Но еще работают социальные установки о необходимости иметь мужа и ребенка.

Пример от Дмитрия Капустина. Пара встречается 5 лет, и все хорошо, пока строят карьеру, путешествуют… Потом – оп! – ребенок. Женщину это настолько увлекает, что, по сути, от момента, когда она забеременела, мужчина ей просто уже не нужен! Она занимается беременностью, растит ребенка. Проходит пара лет, и жена становится инициатором развода: уже не любит мужа, он ее раздражает, у нее есть ребенок, ее биологическая задача выполнена, и это тоже нормально – для этой женщины. Но мужчины не всегда об этом знают и удивляются: что происходит? А у этой женщины тоже вот сценарий. Она разочаровывается: «Он дурак, он меня бесит», – то есть до того, как она забеременела, она этого не видела. Все было хорошо – «Мы любим друг друга, развиваемся, давай ребеночка». А потом функция отмирает, потребность в отношениях угасает, семья распадается. Такое бывает.

### ▶ Беременность и роды снижают влечение – как этого избежать?

Биологически у беременной вырабатывается пролактин, который гасит влечение. Но, если противопоказаний нет, женщина может заниматься сексом (если есть влечение) до седьмого-восьмого месяца спокойно. Опять же, есть разные формы сексуальных отношений. Это относится и ко времени кормления, и к восстановительному периоду после родов.

### ▶ «Мы не можем остаться вдвоем». Как быть с сексом, когда в квартире живет много людей?

Во-первых, сексуальная жизнь родителей ни в коем случае не должна попадать в поле зрения детей.

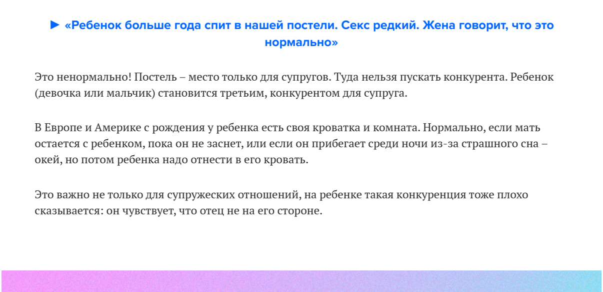
Что делать? Просить присмотреть за детьми… Надо искать способ уединяться! Иначе будет сложно. От варианта ванной комнаты – до выстраивания графика встреч вне дома. Проблему нужно решать. Это важно и необходимо для счастливых супружеских отношений.

### ▶ «Ребенок больше года спит в нашей постели. Секс редкий. Жена говорит, что это нормально»

Это ненормально! Постель – место только для супругов. Туда нельзя пускать конкурента. Ребенок (девочка или мальчик) становится третьим, конкурентом для супруга.

В Европе и Америке с рождения у ребенка есть своя кроватка и комната. Нормально, если мать остается с ребенком, пока он не заснет, или если он прибегает среди ночи из-за страшного сна – окей, но потом ребенка надо отнести в его кровать.

Это важно не только для супружеских отношений, на ребенке такая конкуренция тоже плохо сказывается: он чувствует, что отец не на его стороне.



Границы должны соблюдаться. Если ребенок спит с родителями, я думаю, у жены есть какие-то сексуальные проблемы, и она таким образом защищается и отгораживается от мужа. Есть какая-то причина этому, а ребенок является щитом.

Супружеская пара – это два человека, там не должно быть ни родителей, ни друзей, ни детей. Третий человек в решении проблем может быть только в качестве специалиста – семейного консультанта, психолога, сексолога, который дает профессиональные советы. Вы к нему походили и ушли, вы с ним больше никак не связаны, и он с вами тоже.

Любое другое присутствие третьего человека в отношениях двоих все расшатывает и усугубляет, разрушает.

В любом случае при возникновении проблем в сексуальной сфере надо сначала обследоваться у врачей: сердечно-сосудистая система, нервная, гормональная, новообразования и т. д. Хотя чаще всего сексуальные проблемы у пар все-таки психогенные.

### ▶ Финансовая ситуация и проблемы на работе убивают желание – что делать?

Когда на первом плане потребности, связанные с выживанием, энергия либидо будет сублимироваться и направляться на решение вопроса выживания. То есть я могу любить человека, находиться рядом с ним психологический комфорт, но сексуального влечения не будет. Не хватает сил, или не будет гормонов, или просто не будет хотеться. И если это устраивает другого партнера – то это будет нормой для этой пары.

Женский оргазм – в голове, он во многом зависит от психоэмоционального состояния: сложно расслабиться и достичь разрядки, когда думаешь, где взять денег на оплату детского сада.

Для некоторых мужчин секс служит способом снять напряжение. Но некоторым не поможет: даже если будет эрекция, психоэмоциональные переживания помешают оргазму.

Дополнительно к уже имеющимся проблемам он еще начнет считать себя сексуально неудачным. В Москве, по статистике, 80% мужских попыток суицидов связаны с проблемами в сексуальной жизни. Надо обращаться к специалистам.

### ▶ Отказ от секса как наказание – как быть в такой ситуации?

Это может быть связано с манипуляцией или нездоровым контролем.

С другой стороны, возможно, есть какая-то неосознанная обида, которая почему-то не может быть проговорена. Чаще всего это обида или недоверие, и другие, которые не позволяют подпустить к себе партнера.

### ▶ Какие еще есть «правила» для супружеского секса?

Самое главное – искренность, чтобы женщина себя не насиловала, подстраиваясь под мужа, и наоборот. Выстраивать диапазон сексуальной приемлемости для пары.

И еще надо быть заинтересованным в сексуальном удовольствии своего партнера, если это приемлемо и приносит удовольствие тебе самому.

**Что еще почитать:** «Сексуальная терапия» Каплан Хелен Сингер. Цель этой книги – описать эротические техники, обычно применяемые в сексуальной терапии, и объяснить механизм их воздействия. Кроме того, автор описывает реакции людей, которым предлагаются такого рода упражнения, – часто эти реакции довольно эмоциональны и сами по себе помогают понять, в чем состоит проблема. Эта и еще несколько стоящих книг по теме.

У НАС ЕСТЬ ГРУППА В «ОДНОКЛАССНИКАХ». ЗАХОДИТЕ.

Перепечатка материалов CityDog.by возможна только с письменного разрешения редакции. Подробности здесь.

Иллюстрации: CityDog.by.

поделиться

Еще по этой теме:

Стесняюсь спросить. «Как не забеременеть, не предохраняясь?» Важные вопросы о контрацепции

Стесняюсь спросить. «Я редко испытываю оргазм, это нормально?»

Секс – главное? 12 (не)правдивых убеждений об отношениях

Подпишитесь на нашу новую рассылку
В одном письме рассказываем всё самое интересное за неделю. Коротко и по делу.
E-mail
Подписаться
Нажимая «Подписаться», я соглашаюсь с Политикой конфиденциальности

## комментарии



**Филипп Кругликов** 23.02.2018 14:34
Комментарии? Какие комментарии? Все заняты - сексом занимаются
Ответить +47 -6

**ЦарьБатюшка** 23.02.2018 15:02
"У мужчин пик активности – до 25 лет", ахаха, проиграл xD
Ответить +39 -7

**Виктор** 26.02.2018 01:41
а мне сейчас говорят: «Не спеши, поживите – не расписывайтесь пару лет». - вопрос от меня как от мужчины - а что собственно изменится? какие у вас как у женщины обязательства в браке появятся передо мной как мужем? давайте конкретно, по факту. А никаких не появится. Только "совместно нажитое" делить если. Брак современный - это просто юридический порядок развода. Который случится с вероятностью 80%. Если женщина заикается о регистрации отношений, то она либо глупая, либо хитрая и корыстная.
Ответить +11 -35

**Алёша** 28.06.2018 11:48
Может кто-то просто боится брать в первую очередь на себя обязательства и ответственность, а потому вешает проекции на женщин)) И кто-то либо сильно обиженный, либо инфантильный)
Ответить +25 -3

**смех сквозь слезы** 23.02.2018 15:34
Дорогие наши замечательные женщины - сходите вы в банк спермы, заделайте себе малыша и живите дальше со своим дитяткой. Не ломайте парням жизнь!
Ответить +39 -66

**брокколи** 24.02.2018 08:15
Бедные несчастные парни. Их прям на улице находят и силком заставляют. Слова "нет" у них нет. Глаз и ушей, чтобы видеть и слышать, с кем они пытаются что-то замутить, тоже нет. Парни подкаблучники с якобы сломанной жизнью и пилящей женой не потому что их жена такая плохая, а потому что они так избегают ответственности, что выбирают себе такую женщину
Ответить +66 -7

**Виктор** 26.02.2018 01:42
загуглите термин "ТП бинго" - один пункт уже есть))
Ответить +11 -15

**комментаторка** 23.02.2018 16:26
Когда женщина забеременеет, из постели исчезает ее муж. Когда ребенок подрастает, он уже не спит в постели матери. А в постели появляется любовник. Вспомнилось из одного хорошего прозаика.
Ответить +14 -27

**настя** 23.02.2018 18:06
Ой нет нет нет, как развидеть?
Не хочу читать про то как быть с одним а хотеть других - это нормально, ну пожалуйста
Ответить +43 -58

**Фх** 23.02.2018 18:15
«Ребенок больше года спит в нашей постели. Секс редкий. Жена говорит, что это нормально»

Понимаю в редких случаях, например, когда ребенку страшный сон приснился. А на регулярной основе это неадекватно!
Ответить +27 -14

**татьяна** 23.02.2018 20:36
Ну сколько он там поспит вместе, тот ребенок? До 1-2 лет? Да и разве сексом только ночью в постели можно заниматься? Мой например ложится поздно, когда я уже давно сплю, а просыпаюсь я, когда он еще спит.
И нет проблем для интимного общения никаких. Совершенно естественным образом все происходит в подходящее для нас обоих время.
Есть подруга, которая спит пока с ребенком в детской, а к мужу в спальню постоянно "ходит в гости" за приятным.
Мужу надо высыпаться, ребенок часто ночью просыпается. И тоже не видят проблем.
Почему здесь говорится о ненормальности, а не говорится о том, что как родителям удобно, так они и должны поступать?
Ответить +52 -12

**Маша Кудзякіна** 23.02.2018 22:49
Такія ж думкі. Быццам сэкс абмяжоўваецца толькі ложкам і ноччу.
Ответить +35 -3

**fag** 23.02.2018 19:25
Чего так гетеронормативно, ситидог?
Ответить +28 -7

**Даша** 23.02.2018 23:38
Как связаться с Виолеттой?
Ответить +14 -9

**Джонни Гэт** 24.02.2018 14:00
Виолетта, ты только заканчиваешь 4 курс психологии. Какой сексолог? Кому ты тут врёшь?!
Мы уже всем курсом проорались. Ситидог, вы норм там? Вы хоть проверяете информацию о тех, о ком пишете?
Какой психотерапевт? Она ПСИХОЛОГ с незаконченной ещё вышкой!
Ответить +67 -10

**Виталий** 25.02.2018 10:43
Наверно, ты хотел сказать "всем курсом просрались"?
Ответить +20 -32

**Марина** 24.02.2018 19:17
Стесняюсь спросить, а какое имеет отношение к сексу высказывание про "замуж" бабушки автора?
Ответить +22 -5

**Кирилл Кудров** 24.02.2018 20:18
А ничего, что у нее диплом гештальт-терапевта? Который раза в два дороже вашей вышки стоит, и примерно на столько же сложнее?
Ответить +17 -40

**меригольд** 27.02.2018 20:59
Да уж, сложнее. Какой диплом? Сертификация гештальт-терапевта или ее еще тоже пока нет?
Ответить +16 -3

**Василина Данилова** 24.02.2018 23:19
Господа критикующие, поделитесь своими компетентными публикациями и копиями дипломов заодно! Заинтриговали своей осведомленностью в заявленной теме.
Ответить +17 -18

**Paval Rybokov** 25.02.2018 01:18
Я благодарен этом Человеку! Професионал своего дела. Многим нужно поучиться ее мастерству в терапии и умению помогать и выслушивать других. Критиковать каждый может, при этом ничего не представляя достойного. Спасибо Citydog.by за статью!
Ответить +11 -23

**Stifler** 25.02.2018 12:38
Интересненько.
Многие мысли в статье подтверждались у меня на практике..
А где поподробнее можно почитать полезного про то, чтобы поддерживать сексуальный интерес к партнеру постоянно?
PS те кто кричат про диплом, подотритесь им после окончания универа. Особо вам он не пригодится)
Ответить +22 -15

Напишите комментарий

Нажимая «Отправить», я подтверждаю, что ознакомился(-лась) с политикой конфиденциальности и соглашаюсь на обработку моих персональных данных. С правилами комментирования я тоже согласен(-а).
Отправить

Facebook | VKontakte | Twitter | Google

## самое популярное сегодня

РЕКЛАМА


thailand-real.estate
**Продажа пентхаусов на пляже Камала**

КОСМЕТИЧКА
**Лучшая люксовая декоративка: собрали помады, тени, румяна и тональные средства, которые стоят своих (больших) денег**

## сейчас на главной



Перепечатка материалов CityDog возможна только с письменного разрешения редакции. Подробности здесь.
Нашли ошибку? Ctrl+Enter

© 2023 CityDog Media a.s.